

BeCool





RevistaBecool



@becoolmagazine

BeCool

# BeCool

## SEÇÕES E COLUNAS

4 | CARTA AOS LEITORES

Sem direito ao silêncio

5 | MULHERES QUE AMAMOS

Daniella Cicarelli

6 | SETLIST

Pra passar o Dia dos  
Namorados (sozinho)

7 | ROTEIRO SP

Junho de 2016

44 | FAZ SENTIDO?

Eu tive medo

45 | CRÔNICA

A autora! A autora!

46 | CHARGE

## MATÉRIAS

8 | SOBRE MACHISMO E

ESTUPRO

Textos de Vivian Alt, Renata  
Mendonça, Luísa Gadelha e  
Melissa Jeltsen

20 | PARA O TREINO OU PARA O  
EGO?

Só aumente o peso no treino se  
aguentar

24 | ENTREVISTA

Ana Rita Souza Prata

28 | ENSAIO

Paula Bulczynska

40 | O TINDER TE AFASTA DOS  
AMIGOS?

Então use mais o botão de  
desligar



[facebook.com/RevistaBecool](https://facebook.com/RevistaBecool)

[twitter.com/becoolmagazine](https://twitter.com/becoolmagazine)

[youtube.com/revistabecool](https://youtube.com/revistabecool)

[adngui@gmail.com](mailto:adngui@gmail.com)

# CARTA AOS LEITORES

## Sem direito ao silêncio

**E**stamos fazendo esta edição sem a costumadeira seção “Twitfeed”, com as melhores piadas do Twitter. Ela costumava ficar do lado da carta aos leitores, mas vai ficar pro mês que vem. Apenas porque esta edição tem muito pouco para rir.

Talvez seja possível arrancar algumas risadas dos comentários da “Setlist”, com os melhores músicas para se passar o Dia dos Namorados sozinho. Foi feita já com a cabeça fria. Mas é difícil pensar qualquer piada com este ou qualquer outro tema quando se está prestes a falar sobre o que motivou a escolha da capa de junho.

Desculpem se a revista parecer “pesada”, mas não dá mais pra ficar quieto. E deixar o assunto morrer.

Uma mulher foi estuprada por 33 homens. Foi filmada durante o estupro e o vídeo foi parar na Internet. Dizem por aí (porque graças a Deus não vimos), acompanhado de piadas com a moça estuprada.

Isso aconteceu na última semana de maio, há mais ou menos duas semanas. Que foi quando decidimos que valia mais a pena tratar do tema da cultura do estupro do que fazer mais uma das 43 capas normais que já fizemos (a outra capa excepcional foi a da edição 10).

Na prática, a edição 45 continua uma discussão que tomou conta do Twitter @becoolmagazine no último dia 26 — e que segue em *drops* até agora: os fatores culturais que levaram e levam pessoas a acharem normal a ausência de consentimento.

Quando se chega no ponto em que estamos, onde 33 homens (não monstros, mas homens, como você ou o autor destas linhas) estupram, filmam, e divulgam, e uma quantidade enorme de pessoas se preocupa com as andanças, a roupa, o comportamento e os relacionamentos da vítima, é porque não dá mais pra continuar

calado, achando que a cultura do estupro é uma mentira.

No dia do fechamento desta edição, o delegado afastado do caso defendeu abertamente criminalizar a vítima, sugerindo que a Polícia deveria investigar “a relação dela com o tráfico”. Como se esse fosse o objetivo da investigação. Como se apontar o dedo para a vítima do estupro fosse ajudar alguma coisa no caso. Como se essa suspeita justificasse o estupro.

O silêncio, num caso como esse, é mais do que covarde; é cúmplice. Por isso, decidimos não apenas falar, mas gritar.

A capa tem apenas o símbolo da campanha “Eu Luto Contra A Cultura Do Estupro”, que viralizou quase que imediatamente após o caso. As páginas 8 e 9, que abrem o especial, só tem uma imagem: uma mulher segurando um cartaz que diz “stop”.

Vivian Alt escreve sobre a cultura do estupro, que é uma expressão da cultura da superioridade. Renata Mendonça fala sobre Jackson Katz, ativista que fala sobre feminismo com homens e defende que os homens apoiem o feminismo. Luísa Gadelha dá dicas de livros para entender o feminismo. Pra fechar, Melissa Jeltsen fala sobre outro caso recente: a violência doméstica sofrida por Amber Heard, então esposa de Johnny Deep.

Fora do especial, há uma entrevista com a jurista Ana Rita Souza Prata em que ela fala sobre como polícia e peritos reproduzem a cultura que culpa a vítima. E Mônica de Souza fala sobre o que ela sentiu nas últimas semanas Depois do caso.

Claro, há outros conteúdos, na revista, mas hoje nenhum deles vai merecer destaque. Porque já passou da hora de começarmos uma discussão séria sobre cultura do estupro. E não, num momento como esse, nenhum de nós tem direito ao silêncio.

# Mulheres Que Amamos

## DANIELLA CICARELLI

Iniciou na carreira de modelo aos 20 anos. Em 2000, trocou a sua cidade, Belo Horizonte, onde era estudante de Administração, por São Paulo. Foi lá que estreou campanhas e como protagonista da campanha da Pepsi se rosto ficou conhecido em todo o país. Em seguida, emendou vários trabalhos para importantes marcas.

Não demorou muito para começar a ser assediada pela TV. Em 2001 fez uma breve participação na novela "As filhas da mãe", de Sílvio de Abreu, na Rede Globo. Na ocasião, contracenou com Reynaldo Gianecchini. Alguns anos depois, voltou a se arriscar como atriz na novela "Água na Boca", na TV Bandeirantes. Fez uma participação no longa infantil "Didi Quer Ser Criança", com Renato Aragão.

Em seguida, apostou na carreira de apresentadora na MTV. Na emissora, comandou as atrações "Beija Sapo", "Batalha de Modelos", "Dance o Clipe" e "Daniela no País da MTV".

Com a visibilidade conquistada, foi contratada pela Band com a missão de assumir um programa dominical, o "Quem pode mais?", porém, não agradou muito e a audiência não alavancou. Na mesma emissora, comandou o especial "Band Verão" e em 2009 ganha uma nova atração semanal, o game show "Zero Bala", ao lado de Otávio Mesquita.

No período em que se afastou da TV, se dedicou à faculdade de Direito na FMU, em São Paulo, com os planos de prestar exame da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) e se especializar em Direito Penal. Em 2012, volta para a MTV Brasil para apresentar o "Provão MTV". No ano seguinte, segue para a TV Record e comanda o "Got Talent Brasil". Em 2015, Cicarelli é convidada para participar do quadro "Desafiados do Caldeirão".



# Set List

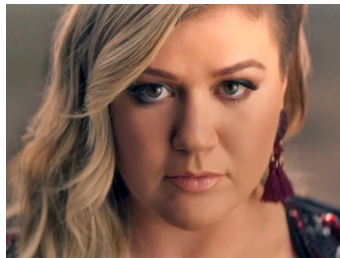
## PARA PASSAR O DIA DOS NAMORADOS (SOZINHO)

Se você não tem companhia para o Dia dos Namorados, fique calmo que tudo vai ficar bem. E não deixe de ver as cinco músicas para te inspirar e te acompanhar nesse momento.



### 5. PEDRA LETÍCIA — LIBERTAS QUAE SERA TAMEN

Não é uma música sobre Minas Gerais (Momento Marcos Castro), mas sim sobre a liberdade depois do fim do namoro. Se você terminou recentemente, essa é a sua música



### 4. KELLY CLARKSON — STRONGER (WHAT DOESN'T KILL YOU)

O que não te mata, te deixa mais forte (tá, isso é um exagero). Não é porque você está solteiro que você vai ficar pra baixo. É o que ensina nossa poética quarta posição.



### 3. TRIBALISTAS — JÁ SEI NAMORAR

Lembra deles? Não? A gente refresca sua memória: eles fizeram a música que leva nossa medalha de bronze, em que dizem que já sabem namorar e não são de ninguém. Quer melhor inspiração do que uma música que fala sobre isso? Depois não venha criticar o Arnaldo Antunes...



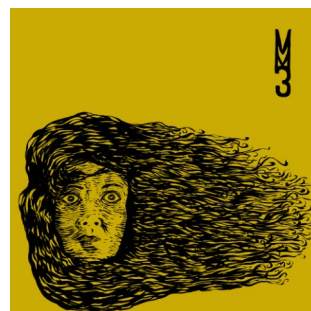
### 2. TAYLOR SWIFT — 22

A cota Taylor Swift do mês é de "22", mas não se preocupe: você não precisa ter 22 anos pra se divertir sem preocupação, como ensina nossa ~~linda diva adorada pelo povo~~ cantora pop nº 1 de 2015. É só querer ser feliz e aproveitar que você, assim como a Taylor faz duas semanas, não está namorando.



### 1. MC BIN LADEN — TÁ TRANQUILO, TÁ FAVORÁVEL

Curtindo sua solteirice sem problemas no Dia dos Namorados? Então faz o famoso sinal do Ronaldinho! É desse MC que estamos quase esquecendo quem é o primeiro lugar da nossa lista.



### NÃO DEIXE DE OUVIR: MM3

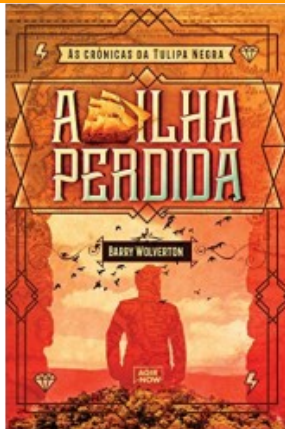
O trio Metá Metá decidiu acentuar seu lado caótico em seu terceiro álbum. Juçara Marçal está com uma voz até doce na primeira faixa, mas nas outras o lado caótico se intensifica, com vocais gritados e um som agressivo.

# Roteiro SP



## FILME: TRUQUE DE MESTRE — O 2º ATO

Após enganar o FBI um ano antes, o grupo de mágicos é forçado a se reunir mais uma vez e realizar uma nova série de golpes elaborados que culminarão na maior ilusão que já fizeram até agora.



## LIVRO: A ILHA PERDIDA

(Nova Fronteira, 288 páginas, R\$ 35)  
Bren conhece um marinheiro moribundo, que dá a ele um estranho presente que esconde uma mensagem secreta. Aliando-se a um misterioso almirante holandês, obcecado há anos por uma lenda chinesa sobre uma ilha que desapareceu dos mapas, Bren descobre que a mensagem secreta parece levar a um fabuloso tesouro perdido, capaz de mudar sua vida e a do pai viúvo para sempre.



## CD: LEMONADE

(Sony, R\$ 60) A nossa rainha está de volta! Beyoncé volta com tudo com o seu sexto álbum: Lemonade, que chega em formato de KIT (CD+DVD) contendo um álbum visual composto por 12 faixas - contando com colaborações de The Weeknd, Kendrick Lamar, James Blake, Jack White, além de um filme de mais de uma hora. O álbum inclui canções com mensagens políticas, sociais e valoriza a cultura negra.



## SHOW: SUPERCOMBO

Formada por Léo Ramos (voz e guitarra), Pedro Ramos (guitarra e voz), Carol Navarro (baixo e voz), Paulo Vaz (teclado e efeitos) e Raul de Paula (bateria), a Supercombo é hoje uma das principais bandas da nova geração do rock brasileiro. Como o nome sugere, é uma combinação de músicos de lugares diferentes, gostos e influências musicais diversas. A banda possui três álbuns e um EP. Dia 12, às 18h na Ocupação SESC Parque Dom Pedro II: Rua São Vito, s/nº - Brás. Entrada gratuita.





TOP

A close-up photograph of a hand holding a piece of white, torn-edge paper. The word "TOP" is written in large, bold, red capital letters on the paper. The hand is positioned on the right side of the frame, with the thumb and fingers gripping the paper. The background is dark and out of focus, showing the blurred face of another person on the left.

# A cultura da superioridade



Ninguém educa um filho para ser um estuprador, mas criamos meninos imbuídos de um de superioridade em relação às mulheres.

Por VIVIAN ALT

**H**á quase uma semana, falamos intensamente sobre a “cultura do estupro”, que contribuiu para uma brutalidade cometida contra uma menina de 16 anos na cidade do Rio de Janeiro. Essa mesma cultura deixou os criminosos que a estupraram coletivamente confortáveis o bastante para publicarem fotos e um vídeo do crime em uma rede social. Essa cultura também permitiu que amigos desses indivíduos ridicularizassem a vítima ao comentarem as imagens.

Foi necessário que essas imagens grotescas parassem na internet para que um movimento de revolta ocorresse, levando à discussão da “cultura do estupro”. Mas o que significa, na realidade, essa cultura do estupro?

A maioria dos comentários, textos, artigos e postagens em mídias sociais fala sobre uma cultura que pune as vítimas enquanto os per-

petradores são isentados ou desculpados por diferentes motivos. Existe, contudo, muita coisa por trás da cultura do estupro. Discutimos sobre a necessidade de educar as meninas para que não “provoquem” um estupro e de educar os meninos para não estuprarem. Ninguém ensina meninos a estuprar, mas os ensinamos a sentirem-se superiores. Mesmo que involuntariamente, as famílias e a sociedade mostram diariamente aos meninos e homens que eles estão em vantagem na vida. Que são superiores.

Os atos cotidianos são tão pequenos e sutis que é difícil perceber como contribuímos para a cultura da superioridade – e, finalmente, do estupro. Tudo começa em casa. No café da manhã, no almoço, no jantar, ou no churrasco, com aquela piadinha machista tão sem maldade do papai, do titio, dos amigos da família. E aquela clássica frase no trânsito: tinha que ser mulher! Quem não ouviu? Não é grosseiro, não é maldoso. É sutil, mas existe. E em muitas

# a sociedade ensina “não seja estuprada” ao invés de ensinar “não estupe”

**CAHIS UERJ**  
**FILHOS da**  
**PÚBLICA**  
CENTRO ACADÊMICO DE HISTÓRIA-UERJ

famílias (quicá na maioria) ocorre com frequência. Na televisão, em quase toda a programação dos canais abertos temos referência à mulher como objeto: comercial de cerveja, novelas com os clássicos estereótipos, programas de auditórios (a Banheira do Gugu e as dançarinas do Faustão são exemplos famosos), entre outros. Também se tem a reprodução do ideal da mulher: nos comerciais de produtos de limpeza ou cozinha, cuidando das crianças, sendo bela, recatada e do lar.

Enquanto crescemos, ouvimos nossos pais censurarem nossas roupas e nossos corpos, mesmo que não de forma bruta. Um “zelo”, um cuidado de quem não quer ver sua filha ser vítima de violência. Para os meninos, a preocupação é muito menor. Antes de saírem de casa, as meninas ouvem diversos conselhos: cuidado com quem você conversa, preste atenção na hora de comprar bebida para ver se não colocaram nada dentro, não fique sozinha em lugares isolados, não pegue táxi sem ser da cooperativa, etc. Em países como Índia e China, por exemplo, vai-se além. Em ambos os países, é proibido saber o sexo do bebê antes do nascimento para evitar abortos de meninas. Na Índia, há inúmeros casos de desnutrição entre meninas, uma vez que famílias de menor renda tendem a priorizar a alimentação de meninos.

Os meninos crescem nesse mundo. No Brasil, eles veem e ouvem tudo isso a vida inteira – da piada aos conselhos, dos comerciais aos programas de TV. E é inevitável perceberem que têm menos restrições e menos dificuldades. Nasce, assim, um sentimento de superioridade. Claro que muitos não veem essas vantagens e privilégios como superioridade inerente, mas

sim como uma construção injusta da sociedade. Há outros que se entendem superiores e, embora não pratiquem violência contra mulheres, não contestam quando outros (conhecidos ou não) cometem tais crimes.

E sempre existirão aqueles que levam a cultura da superioridade ao extremo. E esse extremo chama-se violência, estupro. Ninguém educa um filho para ser estuprador, mas criamos meninos imbuídos de um sentimento de superioridade. Não atentamos para aquilo que cotidianamente pode transformá-los em pessoas que praticam ou compactuam com a violência contra a mulher. Esses detalhes do dia a dia também reforçam nosso hábito de culpar a vítima: a saia curta, o batom vermelho, o decote. “Mas ela estava sozinha”, “estava bêbada”, “estava drogada”, “estava no lugar errado”, “estava dando em cima do cara”, “estava pedindo”. Não seria desumano usar esses mesmos argumentos para “justificar” o porquê de um homem ter sido estuprado? Porque estava bêbado, drogado, sozinho, ou se estivesse dando em cima de uma mulher, etc.

O estupro é a expressão mais radical e mais dramática desse sentimento de superioridade. Será sempre muito complexo combater o estupro enquanto homens se julgarem superiores às mulheres. A cultura do estupro seguirá firme enquanto acharmos que falar mal de machismo é “mimimi”. Enquanto continuarmos tratando o respeito à mulher como uma luta feminista e não da humanidade. Enquanto acharmos que igualdade de gênero se refere exclusivamente aos direitos das mulheres e não aos direitos de todos nós.

# Por mais homens feministas



Conheça Jackson Katz, o ativista que criou um treinamento para ensinar homens a enfrentar o sexismo.

Por RENATA  
MENDONÇA

Quando estava na faculdade nos Estados Unidos, Jackson Katz fazia parte do time de futebol americano. Foi lá que ele aprendeu que um "homem de verdade" precisava ser "forte", "durão" e "macho".

Mas por não concordar com esse pensamento – e por entender que o número crescente de casos de abuso e violência sexual contra mulheres nas universidades americanas estava diretamente ligado a ele –, Katz decidiu formar um grupo de homens universitários para combater essa cultura. E o nome escolhido para o grupo foi exatamente "Homem de Verdade".

Os anos se passaram e, depois de formado, Katz foi se aprofundando nos estudos sobre essa questão até criar um treinamento para

combater o machismo e a violência contra a mulher no ambiente universitário.

Foi assim que surgiu, em 1993, o "MVP" – Mentors in Violence Prevention (Mentores na Prevenção da Violência, na tradução livre) –, programa aplicado em equipes esportivas e instituições universitárias para ensinar os homens a serem líderes proativos contra o sexismo.

O programa – que hoje tem como público-alvo tanto homens quanto mulheres – fez sucesso e já foi expandido para outras instituições universitárias e até para forças armadas de Estados Unidos, Alemanha, Iraque e Japão, entre outros.

O método do treinamento é focado em dois objetivos: primeiro em conscientizar as pessoas sobre os males do sexismo, depois em inspirar uma mudança de comportamento delas





baseada na "abordagem do espectador".

"Temos que mudar a socialização dos homens, mudar o conceito de masculinidade. O fato de homens serem educados para serem dominantes sobre as mulheres, para serem abusivos na hora de conseguir o que querem, e de isso ser aceitável. Se mudarmos a maneira como educamos e socializamos esses garotos, então a maioria da violência contra a mulher vai desaparecer", explicou Jackson Katz à BBC Brasil.

"Quero que pensem em uma mulher que vocês amam. Imaginem que ela está subindo as escadas ou em uma boate ou mesmo andando na rua, e um cara começa a mexer com ela. Ele fala coisas desrespeitosas, todos os tipos de abusos verbais. E talvez esse cara decida colocar as mãos nela, atacá-la fisicamente. Ele vai além, abusa sexualmente dela. Agora imaginem uma terceira pessoa ali vendo tudo isso. Mas ela só olha e não faz nada a respeito".

Foi dessa forma que os mentores do programa se aproximaram de atletas de equipes universitárias de beisebol, futebol americano e basquete para ensiná-los sobre o papel e a responsabilidade que têm ao presenciarem situações de machismo ou abuso.

"Existe um ditado que diz 'aquele que vê uma situação de opressão e não faz nada está assumindo o lado do opressor'. Se há uma situação de abuso na sua frente e você não faz nada, você está consentindo", disse.

Katz ressalta que é preciso tomar cuidado quando as situações envolverem desconhecidos, mas reforça: "Se eu estou em uma festa e vejo meu amigo abordando uma mulher de uma maneira invasiva, abusiva, eu preciso pará-lo e dizer que ele está errado. Se eu escolho não fazer nada, eu estou dando meu consentimento para aquele comportamento abusivo."

Um dos homens pioneiros na luta pela igualdade de gênero, Katz começou o ativismo para combater a "cultura machista" ainda na década de 1980 e hoje coleciona inúmeras palestras em mais de 30 países - incluindo sua fala no TED, conferência de projetos e ideias inovadoras, que já teve mais de 1,2 milhão de visualizações.

Em visita ao Brasil em dezembro para participar do Fórum "Fale sem medo" organizado pelo Instituto Avon, ele falou à BBC Brasil sobre a importância de ampliar o debate sobre "questões de gênero" também para os homens.

"Quando falamos em gênero, muita gente já associa essa pa-

lavra diretamente à mulher. Mas homem também é gênero. E a cultura machista também é prejudicial a ele. O mesmo sistema que produz homens que abusam de mulheres, produz homens que abusam de outros homens", afirmou em entrevista à BBC Brasil.

"Nós sempre combatemos esse problema ensinando as mulheres a se protegerem, como se vestirem, o que devem evitar. Mas precisamos de novas formas de pensar isso. A questão não é ensinar as mulheres a se protegerem. É acabar com a cultura que ensina os homens a abusá-las", completou.

Para conseguir essa mudança de cultura, Katz defende a importância de mais homens se juntarem à causa.

"As mulheres são protagonistas e a liderança delas tem sido transformadora. É a base de tudo. Mas é preciso pensar que os homens ainda detêm o poder político, econômico e social no mundo", disse.

"O meu trabalho é pensar em como eu, como homem, posso usar o acesso que tenho a instituições políticas, sociais e econômicas, para, trabalhando em parceria com mulheres, mudar essa realidade. E precisamos de mais homens que pensem da mesma forma."

Jackson Katz começou a se interessar pelo tema da igualdade de gênero ao observar o cuidado que suas vizinhas na Universidade tinham para sair na rua ou ir a festas.

Enquanto ele andava tranquilamente de um lugar para o outro, sem se importar com nada, elas estavam constantemente em alerta, preocupadas com a segurança pessoal, com medo de serem abusadas ou estupradas. As universitárias, que enfrentavam muitas acusações de abuso e violência contra a mulher

Mas mais do que empatia, Katz diz que se juntou à causa do feminismo por uma "conscientização política".

"Eu entendo que existe uma subordinação da mulher, que é uma questão política, baseada em uma estrutura social, política e econômica. E, como homem e como cidadão responsável, eu quero fazer algo para mudar esse sistema de desigualdade."

"Eu costumo dizer para os homens nos meus treinamentos e palestras: se você acredita em democracia, você acredita em justiça, em igualdade e, consequentemente, em feminismo, ponto final. Então se você se diz a favor da democracia, mas não é a favor do feminismo, ou você não entende o que é feminismo, ou você não entende o que é democracia."

# Para entender o feminismo



Livros básicos para entender o que as mulheres buscam em sua luta.

Por LUÍSA GADELHA

**O** caso recente de estupro coletivo contra uma garota, menor de idade, cujos vídeos foram divulgados e disseminados na internet, chocou o país. Engana-se quem pensa que isso foi uma obra de monstros, homens doentes ou psicopatas. A cultura do estupro está difundida em nossa sociedade e mostra-se presente sempre que se faz uma piada machista, que educamos nossas crianças dizendo-lhes que os meninos devem ser pegadores e que as meninas precisam tomar cuidado com suas roupas, quando ridicularizamos mulheres chamando-as de



fáceis, quando dizemos que “cu de bêbado não tem dono”, quando impomos um único padrão para a mulher – recatada, submissa, discreta –, quando dizemos que os estupradores devem virar “mulherzinha” na cadeia – imagina o que é ser “mulherzinha” todo dia?

Precisamos do feminismo mais do que nunca. Precisamos desconstruir a cultura do estupro e a cultura patriarcal, que está arraigada em todas e todos nós, desde a infância. Precisamos, sim, debater gênero. E precisamos lutar pela igualdade entre homens e mulheres. Em todas as esferas sociais.

O movimento feminista tem pouco mais de um século e múltiplas vertentes e correntes, incluindo outras minorias (mulheres negras, mulheres trans) ou outras pautas de lutas. Separei uma relação de alguns livros, uns mais profundos, outros mais leves, para um melhor entendimento do que nós, mulheres, buscamos.

## Reivindicação dos direitos da mulher (Mary Wollstonecraft)

(Boitempo, 252 páginas, tradução de Ivania Pocinho Motta)

Antes mesmo que a palavra “feminista” fosse utilizada pela primeira vez, Mary Wollstonecraft escreveu seu manifesto, em 1792, inspirada pelos ideais iluministas, defendendo que as mulheres não são inferiores aos homens, mas aparentavam sê-lo porque não recebiam o mesmo tipo de educação. O livro continua tão atual que a Boitempo acabou de reeditá-lo, publicando uma versão comentada.

## Olympe de Gouges (Catel & Bocquet)

(Record, 488 páginas, tradução de André Telles)

Bem mais leve que a obra citada acima, essa história em quadrinhos traz a biografia de Olympe de Gouges, figura relevante no período da revolução francesa que, apesar de monarquista, também defendia os direitos das mulheres, tendo publicado sua Declaração dos direitos da mulher e da cidadã em 1791. Infelizmente, o único direito igual ao dos homens que Olympe de Gouges conquistou foi o de subir ao cadafalso, e não à Tribuna, como defendia. A hq conta com um glossário ao final, com uma pequena biografia dos personagens importantes da época.

## Um teto todo seu (Virginia Woolf)

(Tordesilhas, 192 páginas, tradução de Bia Nunes de Sousa)

Nesse breve ensaio, a escritora inglesa Virginia Woolf reflete sobre a condição social da mulher, sobretudo na literatura, que era vista de forma marginalizada. É interessante observar como Woolf imagina uma irmã de Shakespeare tão talentosa quanto ele, mas que não teria notabilidade nem prestígio por conta de seu gênero. Por fim, Virginia Woolf defende que a mulher deve

ter um espaço só seu destinado à privacidade e à prática de atividades intelectuais, instrumento de que a maioria das mulheres não dispunha, o que as impedia de desenvolver suas potenciais habilidades artísticas.

## O segundo sexo (Simone de Beauvoir)

(Várias editoras e traduções, versões em pdf amplamente disponíveis na internet)

Uma das obras mais importantes do feminismo, em *O segundo sexo* a filósofa francesa Simone de Beauvoir dissecou a cultura patriarcal, partindo de uma análise biológica e chegando à conclusão de que a inferioridade da mulher é puramente cultural. O homem, segundo Beauvoir, é visto como principal representante do gênero humano, enquanto que a mulher é vista como o outro, o segundo sexo.

## O Mito da Beleza (Naomi Wolf)

(Rocco, 440 páginas, tradução de Waldéa Barcellos)

Nesse controverso livro, Naomi Wolf mostra como a mulher contemporânea, apesar de aparentemente emancipada política, econômica, sexual e socialmente, agora submete-se à ditadura da beleza: desde propagandas de cremes milagrosos que prometem rejuvenescimento imediato a cirurgias invasivas que mantêm nossa aparência jovem, a mulher agora cumpre uma tripla jornada de trabalho, sendo a terceira dedicada a atingir um inalcançável ideal de beleza.

## Um amor conquistado: o mito do amor materno (Elisabeth Badinter)

(Nova Fronteira, 372 páginas, tradução de Waltensir Dutra)

A escritora francesa Elisabeth Badinter desconstrói a ideia de instinto materno, bem como a ilusão de que uma mulher, para se sentir completa e realizada, precisa viver a experiência da maternidade. A autora realizou uma larga pesquisa histórica, demonstrando que, em determinadas épocas e lugares, o amor maternal não estava presente, sendo um fenômeno cultural.

## Sejam todos feministas (Chimamanda Adichie)

(Companhia das Letras, 63 páginas, tradução de Christina Baum)

Esse livrinho, na verdade, é uma transcrição de uma palestra de Chimamanda Adichie ao TED Talks. De maneira simples, clara e sucinta, Chimamanda explica por que se tornou feminista e por que é necessária uma discussão de gênero. Nas palavras da autora, “precisamos criar nossas filhas de uma maneira diferente. Também precisamos criar nossos filhos de uma maneira diferente”.



# Você está fazendo as perguntas erradas



Por que no caso Amber Heard e Johnny Depp nós hesitamos tanto em acreditar na vítima?

Por MELISSA JELTSSEN

**P**or que hesitamos tanto em acreditar nas mulheres que se dizem vítimas de violência doméstica?

Amber Heard fez tudo que “deveria” fazer. Sendo uma mulher jovem que estava acusando um dos atores mais famosos do mundo, Johnny Depp, de violência doméstica, ela não teve escolha.

Depois de Depp ter supostamente jogado um celular em sua cara, atingindo-a no olho, a atriz de 30 anos deu entrada em um pedido de divórcio. Ela foi ao tribunal pedir uma ordem cautelar temporária de afastamento contra Johnny Depp, concedida por um juiz.



Para subsidiar sua queixa, ela apresentou evidências fotográficas de seu rosto machucado. Sua vizinha assinou uma declaração afirmando que o relato dela era verídico e dizendo que viu Amber Heard “chorando, tremendo e com muito medo de Johnny”.

Em documentos judiciais, Heard alegou que Johnny Depp a agrediu verbal e fisicamente durante todo o tempo do relacionamento deles, que começou em 2012. Disse que em dezembro de 2015 houve um incidente grave em que ela achou que correu risco de vida.

“Aguntei fortes agressões emocionais, verbais e físicas de Johnny, incluindo agressões furiosas, hostis, humilhantes e ameaçadoras sempre que eu questionei a autoridade dele ou discordei dele”, ela escreveu. “Ele frequentemente é paranoico, e seu temperamento explosivo é excepcionalmente assustador para mim.”

Mas, apesar das evidências fotográficas que ela apresentou, de sua declaração juramentada e da testemunha que corroborou suas palavras, a reação do público vem sendo de descrença.

Amber Heard é a alegada vítima nesta situação, mas a impressão é que é ela quem está sendo julgada. Boa parte da cobertura do caso pela mídia se concentrou em levantar dúvidas que questionam sua credibilidade.

Vamos examinar uma a uma estas supostas “provas” de que ela não pode estar falando a verdade.

- **Se Amber Heard foi agredida, como ela afirma, por que foi fotografada no sábado sorrindo?**

Quanta audácia dela em abrir um sorriso! As vítimas de violência doméstica são seres humanos complexos, que têm muitas facetas. Mesmo que estejam tristes ou humilhadas, ainda é provável que sorriam, deem risada e brinquem. Podem até ir ao cinema ou comer em público. Não cabe a nós policiar o comportamento de um indivíduo. Sorrir não é prova de nada, exceto que Amber Heard é humana.

- **Como podem ser verdadeiras as acusações contra Depp, quando a filha dele insiste que ele é “a pessoa mais doce e carinhosa” que ela conhece?**

No fim de semana a filha de 17 anos de Depp, Lily-Rose, saiu em defesa de seu pai em uma série de posts no Instagram. Algumas pessoas estão interpretando isso como prova de que Depp não teria sido violento com Amber Heard.

Mas a verdade em relação aos agressores é a seguinte: eles podem ser amorosos e gentis com algumas pessoas em sua vida e violentos com outras. Não é inconcebível que Johnny Depp seja um pai maravilhoso para seus filhos e que ao mesmo tempo tenha sido violento com Amber Heard. As duas coisas podem ser verdadeiras ao mesmo tempo.

É um mito perigoso achar que todas as pessoas que cometem violência doméstica são monstros – e não pais, amigos e colegas de trabalho que convivem conosco.

- **Mas uma das ex-mulheres de Johnny Depp disse que ele nunca foi violento. Isso não seria prova suficiente?**

Vanessa Paradis, que foi a companheira de Depp de 1998 a 2012, também saiu em defesa dele, em carta à qual o TMZ teve acesso.

“Em todos os anos que conheço Johnny, ele nunca me agre-

diu fisicamente. Isto não se parece em nada com o homem com quem vivi por 14 anos maravilhosos”, ela escreveu.

Repito: comportamentos violentos e abusivos podem existir em um relacionamento e não em outro. O simples fato de uma mulher dizer que Johnny Depp nunca foi violento com ela não desmente as acusações feitas por Amber Heard. Quer dizer apenas que essa dinâmica abusiva não existiu no relacionamento deles.

- **Se Johnny Depp realmente jogou um celular em Amber Heard, porque ela não prestou queixa à polícia?**

Quando a polícia de Los Angeles compareceu, atendendo a uma denúncia, em 21 de maio, Heard se negou a prestar queixa inicial, levando algumas pessoas a especular sobre o porquê. Mas, como explicaram os advogados dela, é muito comum que vítimas de violência doméstica queiram proteger seus agressores e não envolver a polícia.

Em alguns casos, elas podem ter medo de retaliações. Podem não querer que o agressor perca seu emprego ou sua boa reputação. Podem sentir vergonha e não querer ser vistas como vítimas.

“Amber não prestou queixa à polícia porque quis proteger sua própria privacidade e a carreira de Johnny”, disseram seus advogados. “Os advogados de Johnny forçaram Amber a prestar queixa à polícia para deixar os fatos verdadeiros registrados, já que ela não pode continuar a se deixar aberta às alegações falsas, maldosas e nocivas disseminadas pela mídia. Amber sofreu anos de maus-tratos físicos e psicológicos da parte de Johnny.”

- **Se a situação fosse tão ruim quanto diz Amber Heard, ela não teria deixado o ator antes?**

Essa é uma pergunta que as vítimas de violência doméstica ouvem sempre. “Por que você não caiu fora simplesmente?” Mas não é incomum que mulheres em relacionamentos abusivos fiquem com seus companheiros, por razões que são inteiramente suas.

Talvez a mulher ame seu companheiro. Talvez pense que as coisas vão melhorar. Talvez pense que pode ajudar a resolver o problema dele. Talvez não queira abrir mão de seus sonhos para o futuro. Talvez tenha medo do que vai acontecer se ela abandonar o companheiro.

Não temos como saber exatamente o que aconteceu no relacionamento entre Amber Heard e Johnny Depp. Mas o fato de ela não tê-lo deixado antes não prova nada quanto a ela falar a verdade.

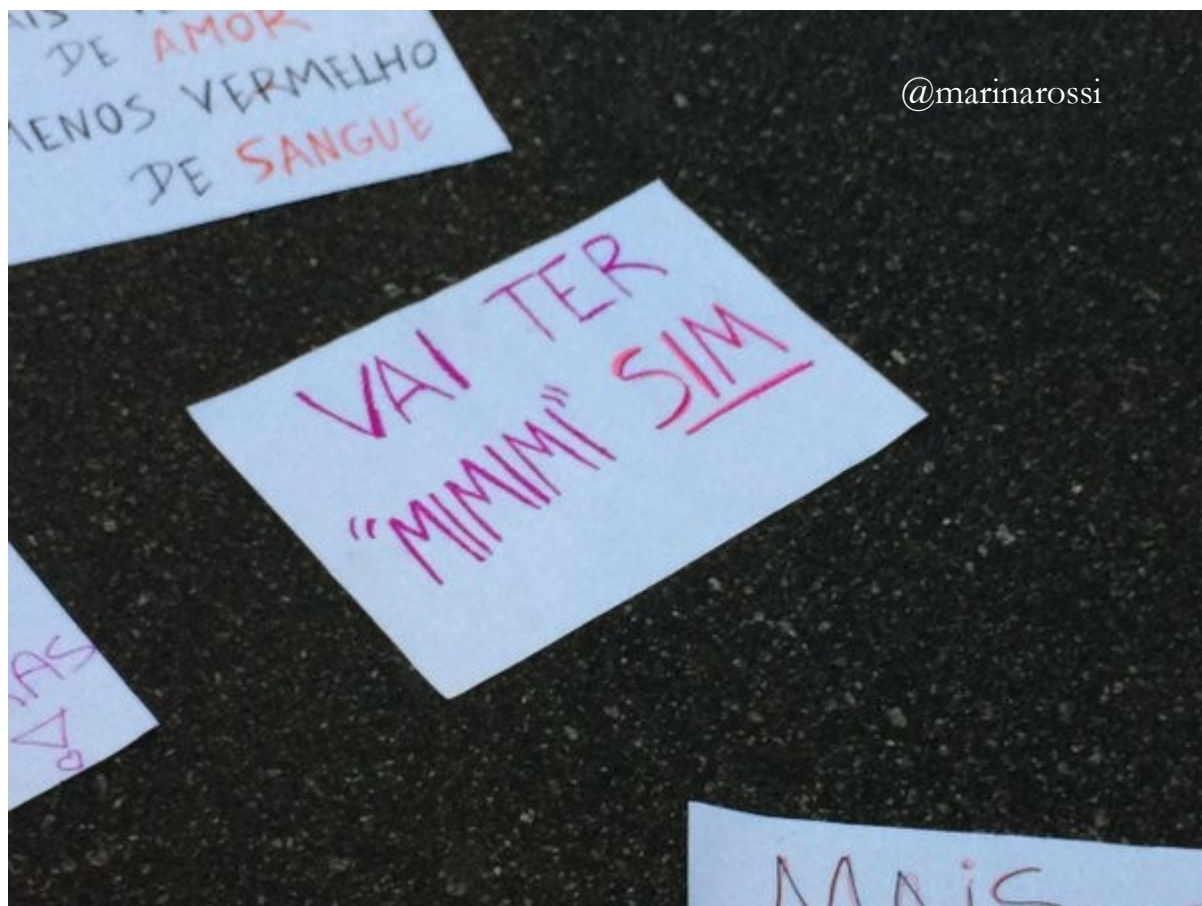
Já o fato de ainda estarmos fazendo essas perguntas revela muito sobre o quão pouco as pessoas entendem a violência doméstica.

De acordo com os Centros de Controle de Doenças, uma em cada quatro mulheres nos EUA já foi ou será vítima de violência física grave por parte de um parceiro íntimo em algum momento da vida. Cerca de três mulheres por dia são assassinadas por dia por seus parceiros íntimos. E mesmo assim hesitamos tanto em acreditar em uma mulher quando ela vem a público falar que sofreu violência doméstica.

Por que?







@marinarossi



@marinarossi



@ma\_novaes



# PARA O TREINO OU PARA O EGO?

Por que você não deve colocar mais peso no exercício sem estar preparado.

Por EICARDO WESLEY





## PESO



C

onforme sempre falamos, o treinamento físico é baseado em um princípio de sobrecarga progressiva — ou seja, a cada treino aumentamos a sobrecarga sobre o corpo e isso vai gerando adaptações que resultam na hipertrofia.

Existem dezenas de formas de realizar essa progressão. Entre as mais comuns estão: aumento de volume do treino; aumento de frequência; aumento de intensidade intrínseca aplicada no exercício; e por aí vai.

Contudo, a forma mais utilizada — e também uma das mais simples — é o aumento da carga nos exercícios. Mas esse, como todos os outros métodos de progressão, tem ponto potencialmente falho: o controle da pessoa sobre o exercício.

Vamos supor que o indivíduo realiza um exercício qualquer com 10 repetições, 10 kgs e leva 40 segundos para executar a série (2 segundo subindo o peso e 2 segundos descendo).

Agora vamos supor que ele resolveu mudar e passou a realizar as mesmas 10 repetições com 12 kgs, um aumento considerável de carga, visto que no total terá movimentado 20 kgs a mais (2 kg extras x 10 repetições). No entanto, em vez de esse cara levar 2 segundos para cada fase do movimento, passa a levar 1,5 segundos, totalizando 30 segundos sob tensão.

Apesar de ele ter aumentado a sobrecarga no exercício, acabou diminuindo o tempo sob tensão, e, ainda que isso possa ser benéfico para alguns objetivos específicos (como trabalhos de explosão, que visam o máximo de trabalho no menor tempo possível), para hipertrofia, onde o tempo sob tensão é fundamental, essa diminuição pode comprometer os resultados.

Em resumo, é importante aumentar a carga, mas manter todos os demais fatores sem alteração.

Tipicamente é recomendado entre 40 e 60 segundo de tensão

para estímulos metabólicos nos exercícios para hipertrofia. Mas isso pode variar e, conforme já comentamos, a hipertrofia pode ocorrer tanto com estímulos tensionais quanto metabólicos (de 1 até 100 repetições).

O grande problema da questão do aumento de carga é que muitas pessoas utilizam esse fator como alimento do ego: quanto mais carga, mais forte. Isso faz com que o indivíduo coloque mais peso nos exercícios sem estar realmente preparado para aquele valor.

Fatalmente, o excesso de peso será compensado de maneira prejudicial em outros aspectos, como velocidade da execução e postura incorreta, o que é bastante perigoso.

Portanto, o que propomos que você se questione é: você usa as cargas para o seu treino ou para o seu ego? Se for para o ego, pode ter certeza que seus objetivos estão sendo prejudicados.

Definitivamente devemos aumentar o peso dos exercícios, mas sempre mantendo todo o resto do treinamento inalterado. Nunca direcione seu planejamento somente pela carga, pois isso leva a uma baixa qualidade nas execuções, maiores chances de lesões e menos resultados. ■





**O excesso de peso será  
compensado de maneira  
prejudicial em outros  
aspectos.**

# ENTREVISTA







# ‘A vítima chega na delegacia com culpa’

Para a defensora pública Ana Rita Souza Prata, polícia e peritos reproduzem comportamentos que fazem com que muitas mulheres desistam de denúncias.

Por DIMALICE NUNES

**A** cada 11 minutos uma mulher é vítima de estupro no Brasil de acordo com os dados do 9º Anuário Brasileiro de Segurança Pública.

Esse número, porém, que contabiliza os casos que são levados à polícia, corresponde a apenas 10% dos dados compilados pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) no estudo Estupro no Brasil: uma radiografia segundo os dados da Saúde, que tem como base os dados do Ministério da Saúde.

A falta de acolhimento num atendimento impregnado da cultura de culpabilização das vítimas afasta as mulheres da Justiça, fazendo com que a maior parte das denúncias não sejam sequer feitas. Depois disso, boletins de ocorrência mal feitos, falta de informação e estrutura precária no atendimento médico engrossam o caldo que impede que a grande maioria dos casos chegue a julgamento.

Para Ana Rita Souza Prata, defensora pública do Estado de São Paulo e coordenadora do Núcleo Especializado de Promoção dos Direitos da Mulher (NUDEM) da Defensoria, muito poderia ser feito apenas com um atendimento mais humano às vítimas.



**“As delegacias da mulher são uma opção limitada”.**

a vítima pensar melhor, ir para casa e refletir... Isso faz com que ela se sinta desestimulada e acabe desistindo de voltar àquele espaço que é difícil, pois é uma delegacia de polícia.

**Considerando que apenas 10% dos estupros cometidos no Brasil são denunciados, é possível imaginar quantos processos de fato são levados adiante e concluídos?**

**Ana Rita Souza Prata:** É muito difícil mensurar, mas considerando um dado que temos, que é o da violência sexual no âmbito da violência doméstica, apenas 1% dos casos chegam a uma condenação. Muitos casos não são notificados e, dos notificados na polícia, muitos são arquivados e outros muitos não geram inquérito policial.

É importante deixar claro que os estupros são crimes de ação penal pública mediante representação. Isso significa que, para que se instaure o inquérito policial, não basta a vítima dar conhecimento do fato à autoridade policial, não basta a vítima lavrar o boletim de ocorrência. Ela precisa representar o agressor, declarar na delegacia que quer que o agressor seja processado criminalmente. E ela tem um prazo para fazer isso, que é de seis meses a contar da data do fato.

Ela pode fazer o B.O. (boletim de ocorrência) e depois voltar para representar ou pode representar no mesmo momento. Fica a critério da vítima. O que é importante deixar claro é que, se a vítima fizer o B.O., mas não representar dentro do prazo, o B.O. só terá validade para fins de estatística. O agressor nem sequer terá conhecimento de que houve uma denúncia contra ele.

**Que motivos levam a um número tão baixo de casos levados adiante dentro do Judiciário, considerando que o número de estupros denunciados já é tão pequeno em relação aos crimes praticados?**

A gente não vê como ruim a necessidade de representação, pois de certa forma é um respeito à autonomia da mulher, que pode não querer que o caso dela seja levado para a instância da segurança pública ou do Judiciário. Na verdade, o que a gente acha muito ruim é que não seja esclarecido para as vítimas que elas têm que fazer a representação para que o caso seja levado adiante.

Muitas vezes temos notícias de que a mulher é desestimulada a fazer a representação no mesmo momento em que registra o B.O.. Isso faz com que ela deixe para depois. Ficam falando para

**Além da questão da representação, que outros motivos dificultam a notificação ou, mesmo que haja, que esse processo seja levado adiante?**

A falta de um atendimento acolhedor na delegacia e no exame de corpo de delito. Nos dois momentos, há questionamento sobre o comportamento da vítima, sobre a roupa que estava usando, se ela se colocou em situação de risco. Isso faz a vítima se questionar e, por algum momento, pensar que ela pode ser responsável pela violência que sofreu.

**Então o que se vê na prática é a culpabilização afastando a vítima da busca por assistência e reparação?**

O contexto do crime deve ser entendido, mas isso é muito diferente de questionar a vida sexual da vítima, questionar a vida pregressa, com uma ideia de desestimular. E isso é muito complicado para uma vítima de violência sexual dentro de toda uma cultura de repreensão da mulher vítima desse tipo de crime, que impede que ela se exponha.

Sempre vem o argumento de que se estivesse em casa não teria passado por isso... Ela já chega com culpa. Uma culpa que vem dessa cultura. E a autoridade policial ou os peritos reproduzem essas falas e esses comportamentos, fazendo com que ela desista. É uma porta que demonstra o que ela vai enfrentar se quiser seguir adiante.

Porque, além da delegacia, ela vai ter que repetir a história para o perito, para o juiz... Isso já traz para ela um pouco do que ela vai ter que enfrentar.

**Como seria um atendimento que não fizesse o papel de inibir a denúncia e o prosseguimento dos processos?**

O ideal seria um atendimento sem culpabilização, sem pré-julgamento, sem dúvidas sobre a palavra da vítima, um atendimento reservado que não exponha essa vítima a uma sala de espera pública. Muitas vezes a mulher está com as roupas rasgadas e tem que ficar lá esperando o atendimento junto de outras pessoas.

Um tipo de atendimento que é possível com a estrutura que se tem hoje. Não precisa pensar na reformulação da estrutura mate-

rial ou humana do sistema de justiça ou da polícia para que isso aconteça, é possível fazer isso com a estrutura que se tem hoje: é o mínimo de cuidado.

### **Então é possível dizer que o maior problema é a cultura e como o assunto é tratado pela sociedade do que a falta de treinamento específico para lidar com essas vítimas?**

Sem dúvida. Essas condutas que desestimulam as vítimas nada mais são do que representações da conduta machista da nossa sociedade. Então, além de profissionais do sistema de polícia ou da Justiça, são pessoas que convivem nessa sociedade que pensa desta forma. Elas trazem todos esses preconceitos e essa naturalização para seu dia a dia e acabam gerando esse tipo de conduta.

### **Isso existe também nas Delegacias da Mulher?**

Numa menor escala, mas existe. O que é importante ressaltar é que, mesmo que não existisse, as delegacias da mulher são uma opção limitada. Não existem em muitos locais e, mesmo onde existem, só funcionam em horário comercial.

É muito complicado, porque se uma mulher vítima de violência sexual esperar para registrar o boletim de ocorrência, ela acaba perdendo elementos importantes para se desvendar a autoria do crime. O ideal é que ela vá sem tomar banho, para que a perícia possa colher material genético do agressor, por exemplo. Esse tipo de coisa impede que ela espere até a segunda-feira, às 9 da manhã, para procurar a polícia.

### **Quando uma mulher é vítima de violência sexual ela deve procurar a delegacia ou ela pode procurar primeiro o serviço de saúde?**

Se a mulher for vítima de uma violência sexual e nessa violência ela sofrer algum lesão, ela pode primeiro buscar um serviço de saúde antes de ir à delegacia.

De acordo com a Lei 12.845, de 2013, esse equipamento de saúde deve atendê-la de forma humanizada, fazer a profilaxia de doenças sexualmente transmissíveis, de gravidez, e também deve colher material genético, se houver.

Isso permite que depois, caso seja o desejo da mulher, seja lavrado o B.O. e seja aberto um processo. O juiz pode pedir ao hospital esse material para que seja feita a perícia para se investigar a autoria do crime.

### **E ela pode procurar qualquer hospital?**

A lei fala que é qualquer local, mas a gente sabe que muitos locais não cumprem os procedimentos, principalmente a coleta de material genético, pois muitos não têm onde guardar esse material. E em alguns locais a profilaxia não é feita de forma adequada, porque ela tem que ser feita dentro de um prazo adequado para que tenha o efeito esperado.

Então, apesar de a lei falar que é qualquer equipamento de saúde, o ideal é que ela procure um local de referência em saúde da mulher.

### **E depois disso, se a vítima quiser levar o caso adiante?**

Ela tem que ir a uma delegacia. A notificação da saúde nada tem a ver com a esfera da Justiça. A saúde só notifica as autoridades competentes do âmbito de investigação se a vítima for criança, com até 12 anos.

Se a vítima for uma mulher adulta, a notificação que é feita é apenas para fins de estatísticas de saúde. Essa notificação compulsória dos equipamentos de saúde não vai para a polícia, vai para o Ministério da Saúde.

### **Muito se fala no quanto boletins mal feitos dificultam os processos e a punição de agressores sexuais. Qual a dificuldade que a mulher vítima de estupro pode ter lá na frente por conta de um B.O. inadequado?**

O que a gente nota nos B.O.s é que eles são muito sucintos, com os fatos relatados de forma superficial. Principalmente nos casos em que não há testemunhas a serem ouvidas, a prova da prática do crime é bastante difícil de ser obtida.

A perícia do exame sexológico às vezes não dá positivo e isso não significa que não houve violência. O que a gente vê são B.O.s muito curtos, sem detalhes, sem as especificidades da situação, e isso faz, por exemplo, que numa outra oitiva da vítima ela entre em contradição, o que é bastante usado na defesa do réu.

O B.O. é muito importante para que o promotor, desde o momento do recebimento do inquérito, quando for fazer a denúncia, consiga entender de fato o que aconteceu.

### **Dentro de um cenário que já não é favorável às vítimas, agora temos dois Projetos de Lei tramitando no Congresso: um que obriga que a vítima prove que sofreu violência sexual e outro que dificulta o acesso a medicamentos que previnem doenças sexualmente transmissíveis em casos de estupro. Como você avalia esses projetos?**

Além de entender que essas leis são contrárias a toda a luta pela garantia de direitos das mulheres, entendo que ambas são inconstitucionais.

Primeiro que não cabe à vítima provar a prática de um crime. A vítima num processo criminal é um instrumento de prova. Quem processa o agressor ou qualquer pessoa que pratica um crime é o estado, representado pelo Ministério Público. Então, cabe ao estado provar a prática do crime.


A vítima, ali naquele processo, dará elementos para que o processo avance, pois é do interesse do estado que esse crime seja punido. É isso que se entende no Direito Penal nos termos da Constituição. Qualquer projeto de lei que disponha diferente disso eu entendo como inconstitucional.

Com relação à não concessão de atendimento médico, isso vai da mesma forma contra a Constituição, que fala que a saúde é universal. E saúde não é só a pessoa desprovida de doença, mas também a garantia de prevenção, além do tratamento de doenças já adquiridas. ■









# Paula Bulczynska







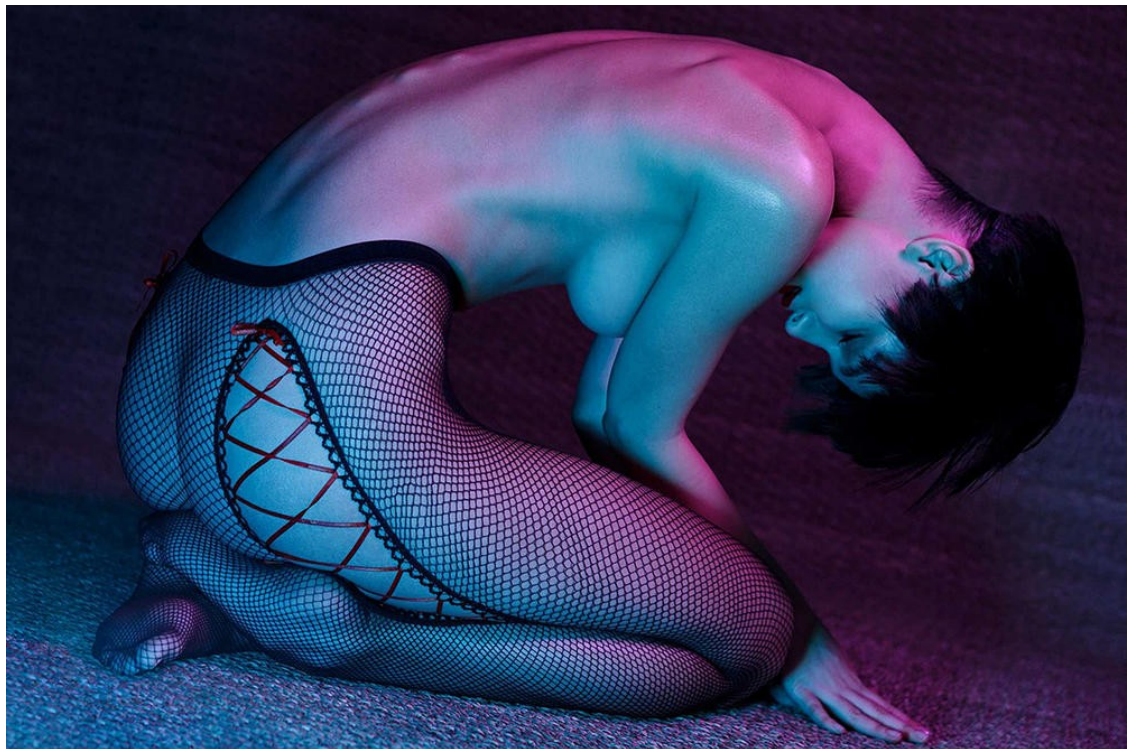
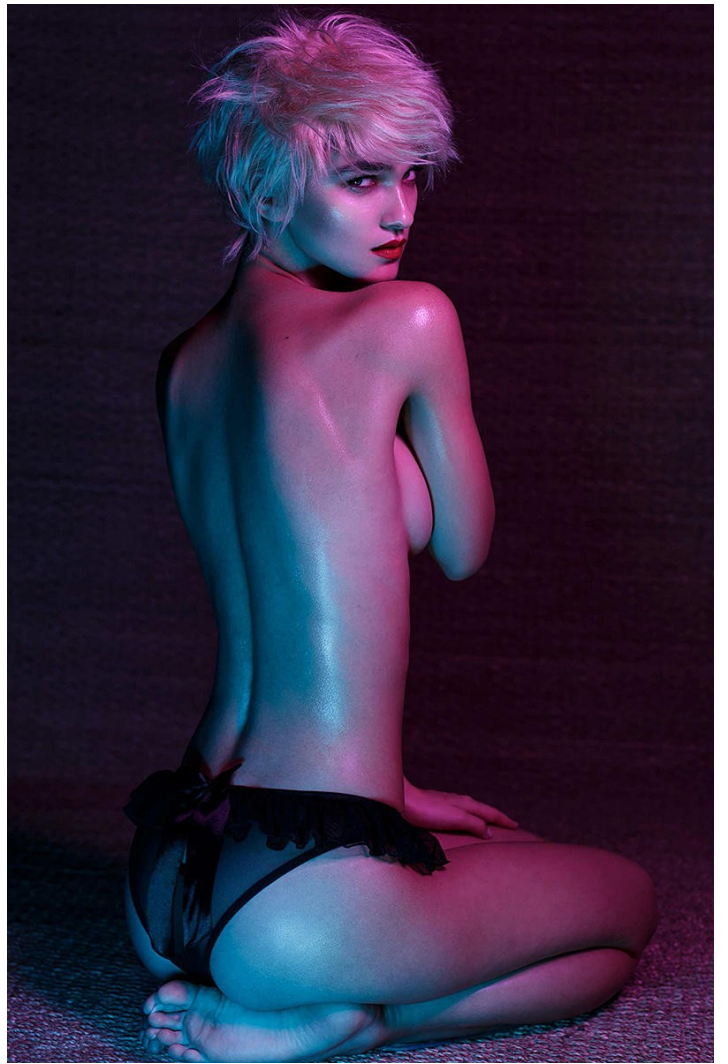
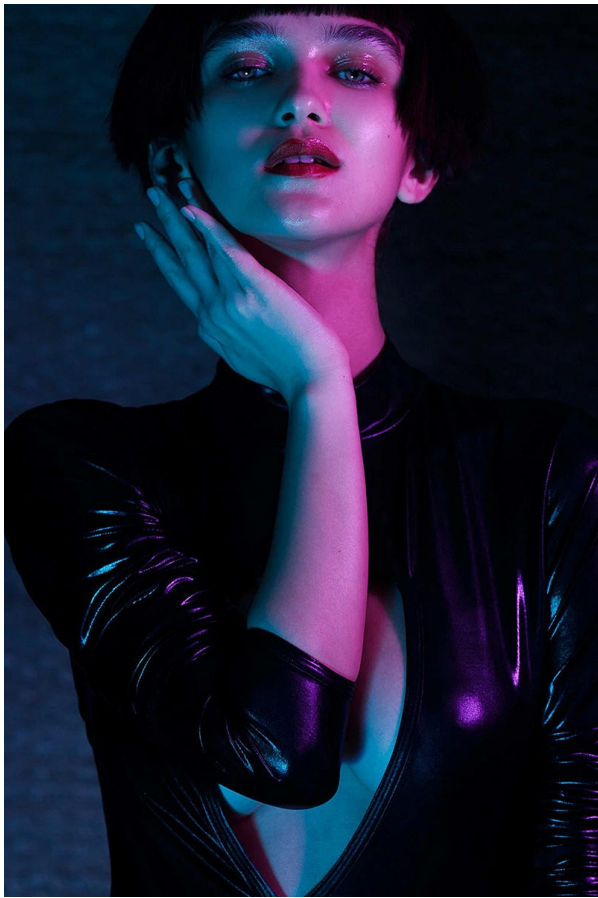






































A person is sitting at a wooden table in a dimly lit bar or restaurant. They are holding a blue smartphone in their hands and looking at the screen. Next to them is a tall glass of beer with a thick head of foam. The background is blurred, showing other patrons and warm, ambient lighting from pendant lamps.

# O TINDER TE AFASTA DOS AMIGOS?

De vez em quando, é preciso usar mais o botão de desligar.

Por PEDRO NOGUEIRA

## TINDER



**D**ois amigos marcam de tomar uma cerveja. Eles não se veem há quase um mês. Chegam ao bar às oito. A conversa está boa. Pena que o celular do “Primeiro” (vamos chamá-lo assim) interrompe o papo a todo instante.

As notificações não param. O “Segundo” se incomoda. Mas paciência. Ele repara também que o “Primeiro” está cada vez mais monossilábico e distraído na conversa. Ele já imagina o que vai acontecer em breve.

E, confirmando suas suspeitas, ele recebe o fatídico aviso pouco depois: “Cara, preciso ir. Vou sair com uma menina do Tinder.” Eles não chegaram ao bar fazia nem 20 minutos.

Você já deve ter passado por essa situação. Seja na pele do “Primeiro” (o do Tinder) ou do “Segundo” (o amigo que ficou para trás). A verdade, senhores, é que o vício no Tinder está afastando muitos amigos por aí. Com o tempo, a repetição disso acaba deixando o “Segundo” chateado, se sentindo abandonado e desvalorizado por seu velho camarada. É como se a sua companhia fosse dispensável para o outro.

E a situação acima nem é das piores. Há quem esquece 100% do compromisso, e deixa seu amigo plantado no bar esperando, porque arrumou uma transa fácil pelo aplicativo. Se o cara estivesse numa seca monumental, tipo um prisioneiro que terminou a pena, até daria para entender.

Mas não é o caso. Ele provavelmente saiu com uma mulher diferente ontem. E anteontem. E no dia anterior também, se bo-

bear.

Imagino que o Tinder seja uma maravilha para os solteiros. E digo “imagino” porque na minha época de solteirice ele ainda não existia. É uma ferramenta que facilita bastante a interação entre duas pessoas interessadas na mesma coisa: sexo.

Mas como tudo na vida, é preciso colocar um limite. Os extremos são vícios, já dizia Aristoteles. No meio deles é que está a virtude.

Viver com a cabeça no futuro — ou, mais exatamente, uma transa do futuro — significa não aproveitar os momentos simples e deliciosos que o presente oferece. Como tomar uma cerveja com um amigo. Está na hora de usarmos mais o botão de desligar do smartphone, senhores.

Se você é o cara do Tinder, reflita sobre a sua busca insaciável pelo próximo match. Será que você precisa, mesmo, sair com tantas mulheres? E se você é o amigo, faça a sua parte e dê um toque a ele. O vício nos cega e, às vezes, ele nem reparou como isso está chateando você. ■





tinder



Alexa



É como se a sua  
companhia fosse  
dispensável para  
o outro.



25 Shared  
Friends



16 Shared  
Interests





# Eu tive medo



**E**u não tinha caído na real quando eu vi a notícia pela primeira vez. Quer dizer, foi um choque. Não há ninguém em sã consciência que tem boas sensações quando lê sobre uma coisa dessas. Mas eu não tinha me dado conta daquilo até alguns momentos depois de fechar a janelinha do Twitter.

Eu havia entrado no Twitter em busca de uma distração. Às vezes - e isso é ainda mais verdade no Brasil pós-golpe -, o conteúdo político cumpre muito bem esse papel. Eu até acho que a política no Brasil é isso mesmo: mera distração para que as classes dominantes mandem e desmandem no país. Quando não é política, é esporte, música, tirar sarro do dono da BECOOL e sua paixão platônica pela Taylor Swift... E tem o Twitter, onde eu posso dar pitaco sobre tudo isso.

Naquele momento, o choque havia me impedido de pensar em algo para dizer sobre o horror. A raiva me dava motivos para argumentar, mas faltaram palavras e eu, ao desligar o Twitter, acredi-

tava que o tempo ajudaria a pensar em algo. Mas a reflexão sobre aquilo tudo fez com que eu caísse na real.

Foi muito doloroso. Quando aconteceu, eu tive medo. Aquela garota... Poderia ter sido eu.

Faltou força para fazer qualquer coisa. O medo, naquele momento, me fez chorar. Aos prantos, subi na esperança de dormir. Não tive um bom sonho, obviamente.

Eu não sou uma mulher bonita, o que não significa nada. Sou bem caseira, passo fins de semana vendo vídeos (e aqui eu incluo minhas séries). Minhas roupas não são longas, mas não são assim tão curtinhas quanto as de várias meninas. Questão de gosto, apenas. Tenho um trabalho e estou estudando. Não uso drogas, não saio pra qualquer lugar à noite - quando saio à noite - e tenho ainda o medo de levar mais uma bronca da minha mãe, a enésima. Ainda que ela não me imponha mais nada. Só que tudo isso também não significa nada.

Por mais que a sociedade julgue aquela garota e considere meus hábitos mais corretos que os dela, isso não significa nada. Porque a roupa, as atitudes, o relacionamento com as pessoas, nada justifica o que aconteceu. Nada.

Poderia ter sido eu. Ou você. Ou alguém que você gosta. Poderia ter sido qualquer uma. Qualquer uma a ser violada por uma, duas, 33 pessoas. Violada, humilhada, exposta na Internet com risadas terríveis e um ativismo cúmplice que procura pra supostamente se indignar.

Violada, humilhada, exposta, humilhada novamente pelas condenações morais, pelos julgamentos hipócritas, pela relativização de um crime que conta com a cumplicidade de toda uma cultura segundo a qual tudo bem pegar pelo braço, "roubar um beijo" (eufemismo para "beijar à força"), forçar contato físico sem consentimento (jamais usaria a palavra "sexo" para se referir a isso). O que não está tudo bem é a saia curta, a balada até altas horas, o desejo de transar com quem quiser (com quem ela quiser, se quiser)...

Poderia ter sido eu. E eu tive medo. Todas nós, em algum momento, temos medo. E não interessa o quanto se diga que nem todos são assim. A qualquer momento pode aparecer alguém para nos violar, nos humilhar, nos expor. E ele pode ser qualquer um. A qualquer momento. Em qualquer lugar.

No dia seguinte, evitei o Twitter porque poderia remoer algumas lembranças. Há alguns dias, comecei a voltar aos poucos, bem decepcionada e irritada com a forma com que o caso foi tratado. Decepcionada e irritada, mas não surpresa.

Se nem um caso daquela magnitude é capaz de sensibilizar as pessoas sobre como seus pensamentos são errados e preconceituosos, a única coisa que sobra para mim e para as mulheres do Brasil é o medo, a decepção e a raiva. Nada disso é capaz de mudar a nossa realidade, mas como mudar se até ex-colegas de escola, que até se apiedaram da garota violada, batem o pé sempre que falamos sobre a cultura que leva a atos como aquele?

Se for bater o pá, lembre-se: poderia ter sido eu, você ou alguém que você gosta. Só espero que você caia na real antes que seja tarde.

**MÔNICA DE SOUZA é baranga com orgulho e não tem emprego.**

## A autora! A autora!



**E**sse mundo é mesmo pequeno! Ouço essa frase desde que era pequeno e desde que o mundo é mundo. Fiquei em dúvida se era mesmo pequeno quando coloquei os pés em Tóquio, depois de uma viagem de vinte e sete horas, voando a quase mil quilômetros por hora. Que pequeno que nada, pensei.

**ALBERTO VILLAS é jornalista e escritor.**

Já contei aqui pra vocês a história da sapa Cristina, não é mesmo? Uma historinha que aconteceu lá em meados dos anos 1980, no bairro de Higienópolis, onde morava com os meus dois filhos do primeiro casamento. Eles adoravam a revista Recreio e foi no número 100 que topamos com a história da tal sapa Cristina.

Costumava ler a revista pra eles, na cama, para que eles relaxassem um pouco e pegassem no sono. Quando comecei a ler, veio a revolta. A mãe da Cristina era muito rigorosa e a pobre sapa não podia colocar as patinhas na água, não podia sair no sereno, sequer engolir uma pequena aranha. Coisa que todo sapo faz.

Meus filhos ficaram tão revoltados que, no dia seguinte, resolvemos escrever uma carta pra revista. Não vou contar a história toda porque vocês já sabem. Mas enfim, a resposta da Recreio chegou em poucos dias.

*Recebemos sua carta de 29 de abril passado e saiba que o seu protesto está aceito. Em termos pedagógicos, reconhecemos que a história da sapa Cristina é discutível em sua proposta. Suas colocações estão corretas e continue a escrever sempre que julgar conveniente.*

Era uma cartinha em papel timbrado, assinada por Paulette Cohen, a editora-chefe da Recreio.

Animados com a resposta, o Julião e a Sara resolveram mudar o final da história e uma segunda carta foi enviada para a Paulette, que respondeu.

*Este é um bilhete muito afetuoso. Obrigado! A ideia me deu um imenso prazer. À turminha unida, um grande abraço da Paulette.*

Semana passada, a história de que esse mundo é mesmo pequeno, voltou à tona. Fui convidado para uma noite de caldo verde na casa de amigos do peito, no bairro de Pinheiros, aqui em São Paulo. Sete em ponto estava lá.

Quando deu oito horas, chegou uma convidada muito especial, vinda da Bahia, com o marido português para, juntos, tomarmos o tal caldo verde.

Sandra, a anfitriã, sabendo da minha paixão por revistas, me apresentou a ela assim:

- Essa é a querida Sonia Robatto, amiga de longa data. Foi ela quem criou a revista Recreio!

Fiquei encantado com a Sonia e depois de dizer que, lá no século passado, éramos apaixonados pela Recreio, fui logo contando a história da sapa Cristina.

O caldo verde foi colocado na mesa e durante alguns segundos, instalou-se um silêncio na sala. Ai a Sonia disse:

- Eu sou a autora da história da sapa Cristina!

Concluindo.

Rimos amarelo, contamos muitas histórias das nossas vidas, rasgamos elogios a Bahia, falamos da coleção completa da Taba, que eu tenho e foi ela também quem criou, ficamos amigos, rimos pra valer, tomamos o melhor caldo verde do mundo, tiramos uma fotografia para ilustrar essa crônica e chegamos a conclusão de que esse mundo é mesmo pequeno.

# CHARGE



# BeCool

Editor e curador: Gui Adn

Redação: Mônica de Souza.

Fontes: Politike, BBC Brasil, Diário do Centro do Mundo, HuffPost Brasil, El Hombre, CartaCapital, Lion's Magazine, Adorocinema, Livraria da Folha e Guia da Semana.

MAIS  
+

REVISTAS

BECool é uma publicação da Mais Revistas.

Contato apenas por e-mail: [adngui@gmail.com](mailto:adngui@gmail.com)



# LEIA TAMBÉM



## SIGA-NOS

[twitter.com/becoolmagazine](https://twitter.com/becoolmagazine)

[facebook.com/RevistaBecool](https://facebook.com/RevistaBecool)

[youtube.com/revistabecool](https://youtube.com/revistabecool)

